

2024 春季全国技術部会報告

【日 程】2024 年 4 月 13 日（土）～14（日）

【会 場】長野県志賀高原横手山スキー場

【参加者】12 名

荻原副会長、岡田技術教育局長、野瀬技術部長、
池田（関西 B、デモ、事務局）、赤木（デモ）、宮越（デモ）、渡邊（北海道 B）、
五十嵐（北海道 B）、渡邊（東北 B）、森（関越 B）、吉越（関東 B）、土屋（東海 B）

【ミーティング議事録】

1. 各ブロック技術員からシーズンテーマ伝達指導法紹介

北海道 B 渡邊

横滑りの 4 つの局面に対して、体の使い方の説明と練習

- ・ 1 の局面 谷方向に向いて谷脚に乗ることが難しい人が多かったので、プルークの形をまずとって谷方向を向け、谷脚に乗り込んで真下へ
- ・ 2 の局面 お尻が落ちないように、横滑りから山腰を上げ角付けへ
- ・ 3 の局面 谷方向にしっかり落ちるように、谷方向に体を落とす動きを
- ・ 4 の局面 3 の勢い、捻りを使って 1 に戻す。上手く出ない人へは急斜面直滑降急ストップのイメージをもって

北海道 B 五十嵐

- ①秋の部会で提案された『斜め前横滑りからズレを止めるギルランデ』で、止めを上手くできない（パラレルスタンスが崩れる、ズレる等）人が多かったため、2 の局面の姿勢でジャンプしながら少しずつ下に降りるトレーニング
- ②3 の局面で斜面に垂直方向に立つことが難しかったので、どれだけ前に出ると垂直なのか、今自分の体が遅れている、ということを感じてもらうため、緩斜面を使ってブーツのタンクをギュッギュッと脛で押しながら直滑降で滑った。

東北 B 渡邊

- ①横滑りに慣れるため、前に行ったり後ろに行ったりして感覚を掴んでもらい、プルーク姿勢から横滑りに入る練習を行なった。
- ②3 の局面でどちらの足に乗って回ったら良いかわからない人のために、一度山に乗ってから回る、を行ってみた。各局面でのポジションのチェックをしたが、レベル差もあり難しかった。

関越 B 森

根本的に真下横滑りができない人が多かった。2 人 1 組で斜面に対して上下に立ち、山側の人はストックを FL 方向へ向け、谷側の人はそのストックを山側の人が斜め前横滑りになる方向へ引っ張ってみた。ストックを FL 方向へ向けることで体の向きが是正

され、どのくらいの角付けで横滑りが始まるのか、を感じてもらった。まずは横滑りを楽しみながら、横滑りの感覚を掴んでもらえる有効な練習だった。

*** 関東 B 吉越 ***

一度山側に重心を移動してから、反動をつけて真下横滑りに入る練習をした。2の局面の“角付けを強めて止まる”という感覚を身に付けてもらおうと共に、スムーズに滑走の横滑りに入る感じを学んでもらう、効果の高いトレーニングだった。

*** 東海 B 土屋 ***

①谷スキーに乗る練習として、山足（なるべくテール）を3回くらい上げながら斜め前に横滑りした。

②斜滑降から切り替えのところで体が遅れないよう、足の指をギュッと掴むような感じで滑ってもらったら、前に出られるようになった。

*** 関西 B デモ 池田 ***

①真下に横滑りすることが難しい人のために、まず斜め前横滑りを。腰が回る、切り替え局面でターンになってしまう人のために、股関節の動きを説明した後、体の前に軽く持ったストックを斜面下方向に動かすことで上体の向きを変え、そこからストックを下げる練習をした。その結果谷足に乗れるようになった。

②2の局面で重心が山側に移動してしまう人には、内腰つり上げ（真下への横滑りでは山腰）で、谷脚に荷重し、谷腰にしわを作る意識をしてもらった。

*** デモ 赤木 ***

4の局面、内外旋で真っ直ぐ下にいかない人が多かった。体が正対し真下に向かないことが原因なので、ストックでバッテンを作って、常にそれを下に向けながら滑るバリエーショントレーニングを行った。

2. 技術部員レポートの各項目より

【各ブロックの取り組み】

- ・北海道デモ選、地理的条件を乗り越えて、開催してもらったことで北海道の活性化につながった。2名のデモの誕生は、全国技術部にとっても嬉しいこと。
- ・各地でしっかり技術伝達してもらえた。

【取り組みで達成されたこと】

- ・新たな初中級指導員とデモの誕生、そしてそれが会員の満足度につながっているということが技術部存続の意義。これからも、各地で取り組みを。

【苦労した点・困った点・工夫した点】

- ・外向傾の感覚を掴んでもらうことはできたが、『内外旋』という言葉から腰が回るケースも。谷回りの必要性の理解が課題。
- ・今シーズンテーマである横滑りができる斜面選択に苦労。
- ・横滑りは、ある程度滑れる人のポジション確認なのか？→上達志向の少ない人は意識してやらない種目なのかもしれないが、本当に上達したい人はやるべきである。成果が得られないという意見もあるが、ターンの構成を理解する上でも大切な動作なので、来シーズン以降も理解を深めてもらいたい。

※自ブロックでの伝達に自信が無い場合は、近隣のブロックと共同で研修会や伝達の開いたり、1期に一度だけ全国からデモなど講師を派遣できる制度があるので活用していただきたい。

【全国への要望・質問】

- ・長野のデモ選参加者が限定され、今年は9名と人数も少なかったので、参加を呼び掛けてほしい。
→デモ選は毎年開催した方が良いので、参加が増えるよう工夫をしていく。ブロック技術員は年に一度は自身の滑りを客観的に評価してもらう場なので必ずデモ選に参加を。各都道府県技術員も積極的に参加していただきますようよろしくお願いいたします。
- ・YouTube動画はDVDよりも会員理解の効果が高く、また宣伝効果もある。作成にかかる費用は予算の確保を。
→計画を立て、全国常任理事会で承認される必要がある。次回の全国常任理事会で技術部から議題に挙げる。
- ・検定会の筆記試験の時間を短くしてほしい。
→指導員規定細則では1〜2時間で行うことになっている。主管に指導員規程細則に沿って、出題数や時間は任せる。
- ・デモ選の練習会参加者は、当日参加が条件となっているが、テクニカルコンペ参加者の参加も認めてほしい。
→今は『デモを増やすための取り組み』として行っているが、全国常任理事会で検討する。
- ・来シーズンも北海道デモ選を開催してほしい。
→開催する方向で検討していく。
- ・シーズンレポートには、都道府県ブロック技術部員の意見も入れた方が良いか。
→各ブロック技術部員の裁量に任せるがブロック内の意見を取りまとめた形で報告を

3. 来シーズンテーマ

『真下への横滑り左右連続から谷回りターン技術への展開』

※下記「雪上ミーティング議事録参照」

4. 新デモ紹介・・・北海道 宮腰 大さん

(北海道 藤井隆幸さん欠席)

5. 来シーズンの行事日程(予定)

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ・秋季全国技術部会 | 2024年11月30日(土)～12月1日(日) |
| ・中央研修会 | 2024年12月7日(土)～8日(日) |
| ・全国デモ選北海道会場 | 2025年1月25日(土)～26日(日) |
| ・全国デモ出場者向け特別講習会 | 2025年3月1日(土)～2日(日) |

- ・全国デモ選長野会場 2025 年 3 月 15 日（土）～16 日（日）

※次回、全国デモ選長野会場は、関越ブロックへ移管予定。

関係者は準備など色々と大変ではあるが全国デモ選は、途切れさせず、毎年開催していった方が良い。

- ・春季全国技術部会 2025 年 4 月 12 日（土）～13 日（日）

6. その他

- ・前橋スベロークラブ HP 公開予定の教程動画について～自由に使用してください。

【雪上ミーティング議事録】

1. 今シーズンテーマ【ターン後半で確保した足場を利用し、切り替え時に前に出てターンポジションまで行くことで谷回りターン技術につなげる】伝達状況確認

急斜面を用いて真下への横滑り左右連続の操作確認を行いました。

確認内容は以下の通り

- ・横滑りの基本姿勢にスムーズには入れると全ての局面でポジションが安定する
- ・1の局面から2の局面への体の動かし方が難しい
- ・2の局面で後傾になりやすいので注意が必要
- ・3の局面で斜面に垂直まで重心を移動しきれない
- ・切り替え局面をゆっくり行くとスムーズに左右が切り替わらない
- ・上体が過度に力みすぎるとスムーズな横滑りにならない
- ・どの局面が苦手なのかを細分化できてよかった

2. 来シーズンテーマ【真下への横滑りから谷回りターン技術への展開】の内容確認

○横滑りの基本姿勢をターンに展開する

- ・真下への横滑りの谷脚はターンになると外脚の役割になる。
- ・真下への横滑りの谷脚に荷重が乗るようにターンでは常に外脚に荷重し続けることが重要
- ・外脚に荷重するためには、外脚が伸び切らないことが重要
- ・内倒にならない腰の位置、重心の位置、体軸の傾きを確認する

○内外旋操作をターンに展開する

- ・ターン内脚は外旋、ターン外脚は内旋させる
- ・内外旋使った外向傾姿勢を股関節からのアンギュレーションという
- ・ターンの先行動作で腰を回してしまう操作をローテーションという

- ・ 内外旋操作（スキーの回転操作）は股関節の動きである
- ・ 内腰つり上げ（スキーの角付け操作）は腰の動きである
- ・ 股関節と腰の動かし方を理解することが重要

○ベーシックパラレルターンの理解を深める

- ・ 上記の注意点を踏まえたブルークボーゲン
- ・ 真下への横滑りの2の局面を入れて初歩のパラレルターンⅡへ
- ・ アンギュレーションを強めてベーシックパラレルターンへ